SIGMA GERMANY

PT

sTs

SPEED DIGITAL WIRELESS

HRM DIGITAL WIRELESS

CAD DIGITAL WIRELESS

IAC ALTI BAROMETRIC

LAP COUNT

DATA LOG

MULTI SPORT

PC MAC READY

ROX 6.0

BIKE COMPUTER WITH ALTITUDE

Índice

1 Espectro de funções e conteúdo da embalagem 7
1.1 Prefácio 7
1.2 Conteúdo da embalagem 7
1.2.1 Acessórios opcionais 8
1.3 Espectro de funções do ROX 6.0 9
1.3.1 Interface para PC 9
2 Montagem do ROX 6.0 e primeira ligação 10
2.1 Montagem do suporte 10
2.2 Montagem dos emissores - velocidade e frequência de pedalada 10
2.3 Montagem dos ímanes - velocidade e frequência de pedalada 10
2.4 Colocar o cinto torácico 10
2.5 Montagem da 2.ª bicicleta 10
2.6 Montagem do SIGMA ROX 6.0 no suporte 10
2.7 Primeira ligação 11
2.8 Sincronização dos sensores 11
2.8.1 Sincronização da velocidade 11
2.8.2 Sincronização da frequência de pedalada 11
2.8.3 Sincronização do cinto torácico 11
2.8.4 Repor sincronização 12
3 Conceito de utilização 13
3.1 Função das teclas 13
3.1.1 Função das teclas no modo de bicicleta 14
3.1.2 Função das teclas no modo de percurso pedestre 14
3.2 Estrutura do visor 15
3.2.1 Segmento superior do visor 15
3.2.2 Segmento central do visor 15
3.2.3 Segmento inferior do visor 15
4 Configurações base 16
4.1 Configurar idioma 16
4.2 Ajustar unidade de medida 16
4.3 Ajustar pressão do ar ao nível do mar 16
4.4 Ajustar altitude actual 17
4.5 Ajustar altitude de início 17
4.6 Ajustar perímetro da roda da bicicleta 1 ou roda da bicicleta 2 17
4.6.1 Calcular perímetro da roda 17
4.7 Ajustar hora 18
4.8 Ajustar data 19
4.9 Ajustar idade 19

4.10 Ajustar peso ... 19
4.11 Ajustar sexo ... 20
4.12 Ajustar frequência cardíaca máxima ... 20
4.13 Ajustar zona de treino ... 20
4.13.1 Exibir zona de treino no modo de operação normal ... 21
4.14 Ajustar zonas de intensidade 1, 2, 3, 4 ... 21
4.14.1 Exibir zonas de intensidade no modo de operação normal ... 22
4.15 Ajustar quilometragem total bicicleta 1 ou bicicleta 2 ... 22
4.16 Ajustar tempo total percorrido bicicleta 1 ou bicicleta 2 ... 22
4.17 Ajustar tempo total do percurso pedestre ... 23
4.18 Ajustar altitude total bicicleta 1 ou bicicleta 2 ... 23
4.19 Ajustar altitude total do percurso pedestre ... 24
4.20 Ajustar Kcal totais bicicleta 1 ou bicicleta 2 ... 24
4.21 Ajustar Kcal totais do percurso pedestre ... 24
4.22 Activar alarme de zonas ... 25
4.23 Ajustar contraste ... 25
4.24 Sair das configurações base ... 25
5 Funções gerais do ROX 6.0 ... 26
5.1 Iluminação do visor ... 26
5.2 Comparação de velocidades ... 26
5.3 Função de voltas ... 26
5.4 Abrir vista das voltas ... 27
5.5 Calibragem da altitude de início ... 27
5.6 Cronómetro ... 27
5.7 Contagem decrescente ... 27
5.8 Ajustar metros de altitude +/- ... 28
5.9 Repor dados do percurso ... 28
5.10 Valores gerais bicicleta 1 e bicicleta 2 ... 28
5.11 Intervalo de assistência técnica ... 28
5.12 Modo de transporte ... 29
5.13 Interface para PC ... 29
5.14 Transferência da velocidade por cabo ... 29
6 Caminhar com o ROX 6.0 ... 30
6.1 Sincronização do cinto torácico ... 30
6.2 Iniciar tempo do percurso pedestre ... 30
6.3 Ajustar tempo pretendido ... 30
6.4 Repor dados do percurso pedestre ... 31
7 Medição da altitude (IAC) ... 32
7.1 Calibragem da altitude ... 32

8 Indicações, solução de problemas, FAQ 33
8.1 Notas 33
8.1.1 Estanqueidade do ROX 6.0 33
8.1.2 Estanqueidade dos emissores (acessório opcional) 33
8.1.3 Conservação do cinto torácico (acessório opcional) 33
8.1.4 Indicação para o treino 33
8.2 Solução de problemas 34
8.3 FAQ (questões frequentes) 35
9 Dados técnicos 36
9.1 Valores máx., mín. e padrão 36
9.2 Substituição da pilha 38
9.3 Temperatura, pilhas 38
10 Garantia 39
11 Índice 41

1 Espectro de funções e conteúdo da embalagem

1.1 Prefácio

Muito obrigado por ter optado por um computador de ciclismo da marca SIGMA SPORT. O seu novo ROX 6.0 será, durante muitos anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades de ciclismo. Para conhecer e utilizar as diversas funções do seu novo computador de ciclismo, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT espera que tire o melhor proveito do seu ROX 6.0.

O ROX 6.0 é um computador de ciclismo multifunções que lhe fornece uma diversidade de informações durante e depois do percurso:

- Velocidade, tempo, trajecto, altitude, frequência cardíaca, zonas de intensidade.
- Transferência de todas as informações para o PC para que possa ler posteriormente os resultados do seu percurso, representados de forma simples e gráfica.

1.2 Conteúdo da embalagem

Computador de ciclismo 	Suporte
Emissor de velocidade STS 	Íman para raios

Pulseira 	Emissor de frequência cardíaca STS com cinto torácico
Chave para compartimento da bateria 	Material de fixação (agrupadores de cabos, o-rings)
Guia de início rápido	

1.2.1 Acessórios opcionais

Estação de ancoragem 	Suporte ligado por cabo
Emissor da frequência de pedalada STS (incluído apenas no CAD) 	Íman de frequência de pedalada (incluído apenas no CAD) Ou O íman de frequência de pedalada também pode ser utilizado sem peça distanciadora inferior.

1.3 Espectro de funções do ROX 6.0

O ROX 6.0 é um computador de ciclismo versátil que consegue medir a altitude, a velocidade, a frequência de pedalada e a pulsação.
Para a frequência de pedalada é necessário o acessório correspondente.

Todos os valores actuais – a velocidade momentânea, a altitude actual, a pulsação actual, a frequência de pedalada actual e a volta actual - podem ser lidos fácil e permanentemente no grande visor.

O ROX 6.0 dispõe das características clássicas de um computador de ciclismo, tais como, as rodas ajustáveis (estas podem ser detectadas automaticamente com a ajuda do emissor de velocidade STS), um Start/Stop automático e diversas possibilidades de calibragem da altitude.

Com a ajuda da pulseira separada poderá usar o seu ROX 6.0 também em caminhadas.

1.3.1 Interface para PC

O ROX 6.0 pode ser ligado ao PC. A estação de ancoragem disponível opcionalmente permite a troca de dados entre o seu PC e o ROX 6.0.

Também pode proceder a definições para o ROX 6.0 no PC e transferi-las posteriormente para o computador de ciclismo.

2 Montagem do ROX 6.0 e primeira ligação

Nota

Consulte a montagem detalhada no guia de início rápido fornecido.

2.1 Montagem do suporte

- Fixação no guiador ou na parte dianteira,
- Remover a película amarela do suporte (montagem definitiva),
- O suporte pode ser montado com agrupadores de cabos (montagem definitiva) ou, se desejar, com o-rings.

Ver ilustração de montagem **1.1** **1.2** **1.3** **1.4**

2.2 Montagem dos emissores - velocidade e frequência de pedalada

- Ambos os emissores podem ser montados com agrupadores de cabos (montagem definitiva) ou, se desejar, com o-rings.

Ver ilustração de montagem **2.1** **3.1**

2.3 Montagem dos ímanes - velocidade e frequência de pedalada

Ver ilustração de montagem **2.3** **3.2**

2.4 Colocar o cinto torácico

- Aplicar água ou cardiogel nos eléctrodos.

Ver ilustração de montagem **4.1** **4.2** **4.3** **4.4**

2.5 Montagem da 2.ª bicicleta

- **ATENÇÃO:**
  Para mudar o emissor de velocidade STS para "Bicicleta 2", prima o botão na parte de trás do emissor com uma caneta durante 5 segundos - até que o LED vermelho comece a piscar (LED vermelho: Bicicleta 2; LED verde: Bicicleta 1).

Ver ilustração de montagem **6.1**

2.6 Montagem do SIGMA ROX 6.0 no suporte

Ver ilustração de montagem **6.2**

2.7 Primeira ligação

Por razões associadas ao consumo de energia, o ROX 6.0 encontra-se no chamado modo hibernar. Prima a tecla MODE 1 + SET simultaneamente durante 5 segundos para acordar o ROX 6.0 do modo hibernar.

O ROX 6.0 passa para o modo de configuração (cap. "4 Configurações base").

2.8 Sincronização dos sensores

Para a sincronização dos sensores, o ROX 6.0 tem de estar encaixado no suporte.

Os zeros da indicação da velocidade, frequência de pedalada e pulsação piscam, enquanto o sensor correspondente é sincronizado.

Assim que a respectiva sincronização for executada, o valor correspondente é exibido no visor do ROX 6.0.

2.8.1 Sincronização da velocidade

Aqui, existem 2 possibilidades:

- Pôr-se em marcha; normalmente, após 5 rotações da roda, o receptor fica sincronizado com o sensor.
- Rodar a roda da frente até que a indicação km/h seja exibida no visor.

2.8.2 Sincronização da frequência de pedalada

Aqui, existem 2 possibilidades:

- Pôr-se em marcha; normalmente, após 5 rotações dos pedais, o receptor fica sincronizado com o emissor.
- Rodar a manivela até que a frequência de pedalada actual seja exibida no visor.

2.8.3 Sincronização do cinto torácico

Humedecer as superfícies do sensor do cinto e colocar o cinto torácico.

Movimente-se nas proximidades do ROX 6.0 ou suba para a bicicleta. Em regra, o ROX 6.0 fica sincronizado com o cinto torácico em menos de 10 segundos.

A pulsação actual aparece então no visor.

2.8.4 Repor sincronização

Se um sensor não exibir quaisquer valores ou se o sensor sincronizado não for o correcto, a sincronização pode ser reposta.

1 Prima o botão de funcionamento Mode 1 durante 3 segundos.
A indicação "Sinc. RESET" fica intermitente no visor.

2 Os zeros da indicação da velocidade, frequência de pedalada e pulsação piscam, enquanto o sensor correspondente é novamente sincronizado.

3 Conceito de utilização

3.1 Função das teclas

Botão de funcionamento Reset

Com este botão pode recuar um nível do menu.

Uma pressão prolongada do botão repõe todos os dados do percurso actual.

Botão de funcionamento Mode 2

Com este botão pode percorrer as funções do Mode 2 (funções de pulsação, etc.) ou avançar um nível do menu.

Botão de funcionamento Lap

Com este botão iniciará uma nova volta.

Uma pressão mais prolongada do botão abre a vista das voltas.

Botão de funcionamento Set

Com este botão pode gravar os valores introduzidos.

Uma pressão mais prolongada do botão abre as configurações base.

Botão de funcionamento Mode 1

Com este botão pode percorrer as funções do Mode 1 (funções de bicicleta e de altitude).

Uma pressão mais prolongada sincroniza os emissores novamente.

3.1.1 Função das teclas no modo de bicicleta

Funções Mode 1	Funções Mode 2
Trajecto	Zona-alvo / % frequência cardíaca máx.
Tempo percorrido	Zonas de intensidade
⌀ Velocidade	⌀ Frequência cardíaca
Velocidade máx.	Frequência cardíaca máx.
⌀ Frequência de pedalada	Calorias
Metros de altitude +/-	Hora
Perfil de altitude	Cronómetro
Altitude máx.	Contagem decrescente
Trajecto da volta	Temperatura
Tempo da volta	Trajecto completo
	Tempo total
	Altitude total
	Total de calorias

3.1.2 Função das teclas no modo de percurso pedestre

Funções Mode 1	Funções Mode 2
Tempo do percurso pedestre	Zona de treino / % frequência cardíaca máx.
Tempo pretendido	Zonas de intensidade
Altitude diária +/-	⌀ Frequência cardíaca
Altitude máx.	Frequência cardíaca máx.
	Calorias
	Hora
	Contagem decrescente
	Temperatura
	Tempo total do percurso pedestre
	Altitude total do percurso pedestre
	Total de calorias

3.2 Estrutura do visor

A exibição no visor do ROX 6.0 está subdividida em 3 áreas principais:

3.2.1 Segmento superior do visor

Esta exibição mostra-lhe 4 valores actuais.

- Pulsação actual (apenas se o cinto torácico tiver sido colocado)
- Pulsação demasiado baixa ou demasiado alta em relação à zona-alvo
- Frequência actual de pedalada (apenas se o emissor da frequência de pedalada estiver montado, acessório opcional)
- Altitude actual (permanente)
- Número da volta actual (permanente)

3.2.2 Segmento central do visor

Esta exibição mostra-lhe a velocidade actual e outros símbolos:

- Símbolo Bicicleta I - Bicicleta II
- Comparação de velocidades para velocidade média
- KMH Unidade predefinida (km/h ou mph)
- Cronómetro activo
- Contagem decrescente activa
- Velocidade média (apenas na vista das voltas)

3.2.3 Segmento inferior do visor

Esta exibição mostra-lhe a função actualmente seleccionada.

Com os botões de funcionamento Mode 1 (ver 3.1.1) e Mode 2 (ver 3.1.2), é possível escolher cada função individualmente.

Para avançar, utilize os botões de funcionamento Mode 1 ou Mode 2. Para retroceder, utilize os botões de funcionamento Set ou Reset.

4 Configurações base

Prima o botão de funcionamento Set durante 3 segundos. No visor pisca "Configurar OPEN". De seguida, aparece o idioma predefinido.

Ao acordar o ROX 6.0 do modo hibernar na primeira ligação, ele passa directamente para o modo de configuração sem uma pressão mais prolongada do botão de funcionamento Set.

Atenção

A configuração do ROX 6.0 também funciona durante a viagem. Não se esqueça de direccionar toda a sua concentração para o trânsito e para a estrada!

4.1 Configurar idioma

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda ao idioma predefinido.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. A indicação pisca.

3 Seleccione o idioma desejado com o Mode 2 ou Reset.

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.2 Ajustar unidade de medida

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à unidade de medida predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. A indicação pisca.

3 Com o Mode 2 ou Reset escolha entre km/h ou mph.

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.3 Ajustar pressão do ar ao nível do mar

Mais detalhes sobre esta função disponíveis no capítulo "7 Medição da altitude (IAC)".

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à pressão do ar predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. A indicação pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.4 Ajustar altitude actual

Mais detalhes sobre esta função disponíveis no capítulo "7 Medição da altitude (IAC)".

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à altitude predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.5 Ajustar altitude de início

Mais detalhes sobre esta função disponíveis no capítulo "7 Medição da altitude (IAC)".

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à altitude de início predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.6 Ajustar perímetro da roda bicicleta 1 ou bicicleta 2

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à perímetro da roda 1 e perímetro da roda 2 predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.6.1 Calcular perímetro da roda

Pode determinar o perímetro da roda de diversas formas:

- Calcular de acordo com a imagem A ou B
- Com base no tamanho do pneu, retirar o valor da tabela (imagem C).

Imagem A

ETRTO

16 x 1.75 x 2

		kmh mph
47-305	16x1.75x2	1272
47-406	20x1.75x2	1590
37-540	24x1 3/8 A	1948
47-507	24x1.75x2	1907
23-571	26x1	1973
40-559	26x1.5	2026
44-559	26x1.6	2051
47-559	26x1.75x2	2070
50-559	26x1.9	2089
54-559	26x2.00	2114
57-559	26x2.125	2133
37-590	26x1 3/8	2105
37-584	26x1 3/8x1 1/2	2086
20-571	26x3/4	1954

Imagem B

ETRTO

16 x 1.75 x 2

		kmh mph
32-630	27x1 1/4	2199
28-630	27x1 1/4 Fifty	2174
40-622	28x1.5	2224
47-622	28x1.75	2268
40-635	28x1 1/2	2265
37-622	28x1 3/8x1 5/8	2205
18-622	700x18C	2102
20-622	700x20C	2114
23-622	700x23C	2133
25-622	700x25C	2146
28-622	700x28C	2149
32-622	700x32C	2174
37-622	700x35C	2205
40-622	700x40C	2224

Imagem C

4.7 Ajustar hora

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para a hora predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. A indicação das horas fica intermitente.

3 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para a introdução dos minutos.

5 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

6 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

4.8 Ajustar data

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para a data predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. O ano pisca.

3 Defina o ano com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-) e guarde com o botão de funcionamento **Set**.

4 Defina o mês com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-) e guarde com o botão de funcionamento **Set**.

5 Defina o dia com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-) e guarde com o botão de funcionamento **Set**.

6 Defina o formato da data com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-) (dd.mm.aa ou mm/dd/aa) e guarde com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

4.9 Ajustar idade

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para a idade predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. A indicação pisca.

3 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

4.10 Ajustar peso

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para o peso predefinido.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. A indicação pisca.

3 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

4.11 Ajustar sexo

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para o sexo predefinido.
(o ROX 6.0 está predefinido com a indicação de sexo "masculino")

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. A indicação pisca.

3 Defina o sexo com o **Mode 2** ou **Reset**.

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

4.12 Ajustar frequência cardíaca máxima

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para a frequência cardíaca máxima predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. A indicação pisca.

3 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

4.13 Ajustar zona de treino

O ROX 6.0 dispõe de 3 zonas-alvo. As zonas-alvo "Fitness" e "Queimar gorduras" são calculadas automaticamente com base na sua frequência cardíaca máxima. Na zona-alvo "Individual" poderá determinar por si mesmo os valores da frequência cardíaca.

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** mude para a zona de treino predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. A indicação pisca.

3 Defina a zona de treino desejada com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

Nota

Durante o percurso, será alertado caso exceda ou não alcance a zona-alvo. No visor, aparece uma seta indicadora da zona ao lado da frequência cardíaca e ouve-se um som de bip.

4.13.1 Exibir zona de treino no modo de operação normal

Também poderá visualizar graficamente a área em que está a treinar no momento:

1 No modo de operação normal, aceda com o Mode 2 à exibição da zona-alvo / % frequência cardíaca máx.

No segmento inferior do visor pode ver, através de uma barra dividida em 3 partes, a área da zona-alvo predefinida em que se está a movimentar nesse momento.

4.14 Ajustar zonas de intensidade 1, 2, 3, 4

O ROX 6.0 dispõe de 4 zonas de intensidade que lhe facilitam o controlo do seu treino. Os valores são calculados automaticamente com base na sua frequência cardíaca máxima. Os valores em % de cada zona de intensidade também podem ser alterados manualmente.

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à zona de intensidade 1, 2, 3 ou 4 predefinida.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O limite inferior da zona pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda ao limite superior da zona.

5 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-) e guarde com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

Nota

Durante o percurso, é possível visualizar a função das zonas de intensidade com distribuição da frequência para o seu treino actual.

4.14.1 Exibir zonas de intensidade no modo de operação normal

Também poderá visualizar graficamente a área em que está a treinar no momento:

1 No modo de operação normal, aceda com o Mode 2 à exibição das zonas de intensidade.

2 No segmento inferior do visor são-lhe apresentadas graficamente as 4 zonas de intensidade.

3 Uma seta mostra-lhe em que zona se está a movimentar nesse momento.

4.15 Ajustar quilometragem total bicicleta 1 ou bicicleta 2

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda ao trajecto completo bicicleta 1 ou bicicleta 2.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.16 Ajustar tempo total percorrido bicicleta 1 ou bicicleta 2

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda ao tempo total percorrido 1 ou 2.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução das horas pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**, a introdução dos minutos fica intermitente.

6 Defina o valor para os minutos com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

7 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**. Aparece "Set OK" no visor.

4.17 Ajustar tempo total do percurso pedestre

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** aceda ao tempo total do percurso pedestre.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. O primeiro número para a introdução das horas pisca.

3 Defina as horas com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-). Com o botão de funcionamento **Mode 1** passe para o número seguinte. Guarde com o botão de funcionamento **Set**.

4 Defina os minutos com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

5 Guarde com o botão de funcionamento **Set**. Aparece "Set OK" no visor.

4.18 Ajustar altitude total bicicleta 1 ou bicicleta 2

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** aceda à altitude da bicicleta 1 ou bicicleta 2.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento **Set**. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Com o botão de funcionamento **Mode 1** passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**. Aparece "Set OK" no visor.

4.19 Ajustar altitude total do percurso pedestre

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda à altitude total do percurso pedestre.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.20 Ajustar Kcal totais bicicleta 1 ou bicicleta 2

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda a Kcal totais bicicleta 1 ou bicicleta 2.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.21 Ajustar Kcal totais do percurso pedestre

Aqui é possível introduzir valores já existentes (por exemplo, transferência dos valores do seu aparelho antigo). Valores novos são adicionados da forma correspondente.

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda a Kcal totais do percurso pedestre.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. O primeiro número para a introdução pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para o número seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.22 Activar alarme de zonas

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda ao alarme de zonas.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. A definição actual pisca.

3 Com o Mode 2 (+) ou Reset (-) ligue ou desligue o alarme de zonas.

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

Nota

Durante o percurso, o alarme de zonas avisa-o com um som de bip assim que abandonar a zona de treino definida.

4.23 Ajustar contraste

1 Com o botão de funcionamento Mode 1 aceda ao contraste predefinido.

2 Prima brevemente o botão de funcionamento Set. A indicação pisca.

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-). (1=fraco/3=forte)

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

4.24 Sair das configurações base

Prima o botão de funcionamento Set durante 3 segundos para sair das configurações base.

No visor pisca a indicação "Configurar CLOSE".

5 Funções gerais do ROX 6.0

5.1 Iluminação do visor

Premir simultaneamente o botão de funcionamento Set e Reset para ligar/ desligar a luz. No visor é apresentado por breves instantes "Luz on / Luz off".

Ao pressionar qualquer botão o visor é iluminado, só com o próximo clique passará para a função seguinte.

Nota

Durante a sincronização, a iluminação não está disponível! Evite iluminação desnecessária para poupar energia.

5.2 Comparação de velocidades

Se houver uma divergência entre a velocidade actual e a velocidade média, esta será representada através de duas setas ▲▼.

Se a velocidade actual estiver abaixo da velocidade média, será exibida a seta ▼.

Se a velocidade actual exceder a velocidade média, será exibida a seta ▲.

Se a velocidade actual for praticamente igual à velocidade média, então não será exibida nenhuma seta.

5.3 Função de voltas

Com a ajuda da função de voltas, poderá iniciar uma nova volta (ou intervalo) depois de terminar um determinado trajecto. Isto permite-lhe comparar o seu desempenho em determinadas partes de trajectos semelhantes e realizar um treino de intervalo.

Ao premir o botão de funcionamento central LAP, a volta actual é terminada e uma nova volta automaticamente iniciada. Durante 8 segundos aparece alternadamente o trajecto e o tempo da última volta.

No segmento inferior do visor é exibido o trajecto e o tempo da volta.

A pulsação média, a frequência de pedalada média e o número da volta são exibidos no segmento superior do visor. A velocidade média da última volta é exibida no segmento central do visor.

O visor volta depois ao modo de visualização anterior.

5.4 Abrir Vista das voltas

1 Prima o botão de funcionamento central LAP durante 3 segundos. No visor pisca a indicação "Vista das voltas OPEN".

Com os botões de funcionamento Set e Mode 1 alterne entre os seguintes valores: Tempo da volta, tempo desde o início, trajecto da volta, trajecto desde o início, velocidade máx., frequência cardíaca máx., calorias.
A pulsação média, a frequência de pedalada média, os metros de altitude percorridos em subidas e o número da volta são exibidos no segmento superior do visor. A velocidade média de cada volta é exibida no segmento central do visor.

2 Com os botões de funcionamento Reset e Mode 2 alterne entre as diferentes voltas.

3 Prima o botão de funcionamento LAP durante 3 segundos para sair da vista das voltas.
No visor fica intermitente a indicação "Vista das voltas CLOSE".

5.5 Calibragem da altitude de início

Premir simultaneamente os botões de funcionamento Mode 1 e Mode 2 durante 3 segundos para calibrar a altitude de início predefinida. No visor pisca "Altitude de início".

Quando a altitude de início tiver sido calibrada, aparece "Set Ok" no visor.

Mais detalhes sobre esta função disponíveis no capítulo "7 Medição da altitude (IAC)".

5.6 Cronómetro

1 Com o botão de funcionamento Mode 2 aceda ao cronómetro.

2 O botão de funcionamento Set inicia ou pára o cronómetro.
O cronómetro em funcionamento é identificado com o ícone ⏱ no visor.

3 Repor o cronómetro:
Prima o botão de funcionamento Reset durante 3 segundos.

5.7 Contagem decrescente

1 Com o botão de funcionamento Mode 2 aceda à contagem decrescente.

2 Prima o botão de funcionamento Set durante 3 segundos. No visor pisca a indicação "Contagem decrescente SET".

3 Defina o valor com o Mode 2 (+) ou Reset (-).

4 Com o botão de funcionamento Mode 1 passe para a posição seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento Set.
Aparece "Set OK" no visor.

6 O botão de funcionamento **Set** inicia ou pára a contagem decrescente.
A contagem decrescente em curso é identificada com o ícone no visor.
O ícone pisca quando a contagem decrescente tiver terminado.

7 Repor a contagem decrescente para o valor inicial definido:
Prima o botão de funcionamento **Reset** durante 3 segundos.

5.8 Ajustar metros de altitude +/-

Os metros de altitude percorridos em subidas (+) e em descidas (-) são registados em separado.

Altere a indicação entre subidas (+) e descidas (-) da seguinte forma:

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** aceda aos metros de altitude +/-.

2 Prima o botão de funcionamento **Set** durante 3 segundos. No visor pisca "M. altitude +/- Set".

3 Com o botão **Mode 2** coloque a indicação em subida (+) ou descida (-).

4 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

5.9 Repor dados do percurso

1 Prima o botão de funcionamento **Reset** por mais de 3 segundos.

2 No visor pisca "Dados do percurso RESET".

Com esta função, os seguintes valores são colocados a zero:
Trajecto, tempo percorrido, ø velocidade, velocidade máx., ø frequência de pedalada, metros de altitude +/-, perfil de altitude, altitude máx., trajecto da volta, tempo da volta, zonas de intensidade, ø frequência cardíaca, frequência cardíaca máx., calorias.

5.10 Valores gerais bicicleta 1 e bicicleta 2

Se utilizar apenas uma bicicleta, serão indicados apenas os valores gerais da primeira bicicleta.

Assim que adicionar uma segunda bicicleta, os valores gerais serão exibidos segundo "Bicicleta 1",
"Bicicleta 2" e "Bicicleta 1+2".

5.11 Intervalo de assistência técnica

O intervalo de assistência técnica indica-lhe quantos quilómetros faltam até à inspecção seguinte. O intervalo de assistência técnica pode ser configurado apenas pelo seu vendedor especializado. Após atingir os quilómetros predefinidos, aparece "Inspecção" no visor.
Ao premir qualquer um dos botões de funcionamento esta indicação desaparece.

5.12 Modo de transporte

Em caso de transporte num suporte para bicicletas ou no automóvel (quando o ROX 6.0 está encaixado no suporte), o ROX 6.0 entra no chamado modo de transporte através do sensor de movimento integrado. Aparece "Transporte" no ecrã. Para sair deste modo, prima qualquer uma das teclas.

5.13 Interface para PC

O ROX 6.0 é compatível com PC. Depois de comprar o SIGMA DATA CENTER Software e a sua estação de ancoragem, pode descarregar a unidade actual no seu PC de forma rápida e cómoda. O ROX 6.0 grava os valores actuais em ciclos de 10 segundos num percurso de até 19 horas. Este percurso é depois representado graficamente no Data Center.

Nota

O SIGMA DATA CENTER Software e a estação de ancoragem podem ser encomendados no
SIGMA SHOP em www.sigma-data-center.com.

5.14 Transferência da velocidade por cabo

O ROX 6.0 pode ser posteriormente equipado com uma transferência da velocidade por cabo para a medição da velocidade (a frequência de pedalada e o cinto torácico mantêm-se sem fios).

6 Caminhar com o ROX 6.0

O ROX 6.0 também pode ser utilizado como computador de caminhada. Para isso, o material fornecido contém uma pulseira em separado. Ao montar o ROX 6.0 nesta pulseira, todas as funções da bicicleta são ocultadas (no entanto, estas permanecem memorizadas e, ao andar de bicicleta, podem ser novamente acedidas). Permanecem apenas as funções relevantes para o percurso pedestre. Assim, pode utilizar o seu ROX 6.0 com indicação de altitude e de pulsação também ao caminhar, escalar, andar de ski, correr ou em outros tipos de desportos.

6.1 Sincronização do cinto torácico

Colocar o cinto torácico e humedecer as superfícies do sensor.

Coloque o ROX 6.0 na pulseira. Piscam os zeros da pulsação actual. O ROX 6.0 sincroniza-se com o cinto torácico em menos de 10 segundos.

A pulsação actual aparece então no visor.

6.2 Iniciar tempo do percurso pedestre

Para iniciar e parar o tempo do percurso pedestre, prima o botão de funcionamento central **LAP**.

O tempo do percurso pedestre em curso é identificado através do ícone ⏱ no visor.

6.3 Ajustar tempo pretendido

1 Com o botão de funcionamento **Mode 1** aceda ao tempo pretendido.

2 Prima o botão de funcionamento **Set** durante 3 segundos. No visor pisca "Tempo pretendido SET".

3 Defina o valor com o **Mode 2** (+) ou **Reset** (-).

4 Com o botão de funcionamento **Mode 1** passe para a posição seguinte.

5 Guarde a definição com o botão de funcionamento **Set**.
Aparece "Set OK" no visor.

6 Assim que iniciar o tempo do percurso pedestre, o tempo pretendido começa a contar de forma decrescente.

7 Repor o tempo pretendido para o valor inicial definido:
Prima o botão de funcionamento **Reset** durante 3 segundos.

Nota

Será exibido um sinal de menos assim que o tempo pretendido for excedido. Coloque o tempo pretendido a 00:00:00 para o desactivar.

6.4 Repor dados do percurso pedestre

1 Prima o botão de funcionamento Reset por mais de 3 segundos.

2 No visor pisca "Dados do percurso RESET".

Com esta função, os seguintes valores são colocados a zero:
Tempo do percurso pedestre, altitude diária +/-, altitude máx., zonas de intensidade, ∅ frequência cardíaca, frequência cardíaca máx., calorias.

7 Medição da altitude (IAC)

Durante o "repouso" do aparelho (hora e nome do modelo no visor) é memorizada a última altitude actual a ser exibida. Quando o computador "desperta", esta altitude actual memorizada é assumida como altitude de referência. O ROX 6.0 calibra-se "a si mesmo".

A pressão do ar barométrica é activada através do movimento da bicicleta ou do ROX 6.0, mesmo quando o ROX 6.0 está em modo de repouso. Assim, em caso de alteração do local, a altitude actual é constantemente actualizada. O sensor de movimento integrado é tão sensível que o sistema também funciona no carro.

Para a medição da pressão do ar, existem três orifícios na parte inferior do ROX 6.0. Estes orifícios têm de permanecer abertos.

Atenção

Não pressionar com objectos pontiagudos dentro do orifício de medição!

7.1 Calibragem da altitude

A medição da altitude do ROX 6.0 é calculada através da pressão de ar barométrica. Cada alteração meteorológica significa uma alteração da pressão do ar, que pode levar a uma alteração da altitude actual. Para compensar esta alteração da pressão do ar, tem de introduzir uma altitude de referência no ROX 6.0 (a chamada calibragem).

O ROX 6.0 oferece-lhe diferentes formas de calibragem:

1. **Altitude de início**

   A "altitude de início" é a altitude do seu local habitual de partida (normalmente, a residência). Pode consultar este valor em roteiros ou mapas. Ele é programado uma vez no ROX 6.0 (ver capítulo "4.5 Ajustar altitude de início") e pode ser calibrado em 3 segundos (ver capítulo "5.5 Calibragem da altitude de início"). A altitude de início permanece gravada permanentemente no ROX 6.0 (mesmo depois de uma substituição da pilha).

2. **Altitude actual**

   A "altitude actual" é a altitude do local onde se encontra no momento, independentemente da sua altitude de início (o local de início do seu percurso, uma cabana na montanha ou outros locais). A altitude actual é utilizada quando se encontra em viagem com a sua bicicleta e quando estão presentes dados de altitude.

3. **Pressão do ar ao nível do mar**

   Para o caso de se encontrar a uma altitude desconhecida, pode introduzir a chamada "pressão do ar reduzida ao nível no mar", para calibrar a altitude actual. Pode consultar a pressão do ar reduzida ao nível do mar na Internet (por ex. em www.meteo24.de), no jornal diário ou no aeroporto.

8 Indicações, solução de problemas, FAQ

8.1 Notas

8.1.1 Estanqueidade do ROX 6.0

O ROX 6.0 é impermeável. O condutor pode andar à chuva sem qualquer perigo para o aparelho. As teclas podem ser premidas.

8.1.2 Estanqueidade dos emissores (acessório opcional)

Emissor de velocidade STS, emissor de frequência de pedalada STS e emissor de frequência cardíaca STS

Estanques e, consequentemente, indicados para muitas actividades desportivas.

8.1.3 Conservação do cinto torácico (acessório opcional)

O cinto torácico têxtil COMFORTEX+ pode ser lavado a +40°C/104°F no modo manual da máquina de lavar roupa. Podem ser utilizados detergentes convencionais.

Nota

Lixívias ou detergentes com lixívia não podem ser utilizados. Não utilize sabão nem amaciador!

Não efectue uma lavagem a seco do COMFORTEX+. Nem o cinto nem os emissores são indicados para a máquina de secar. Estenda o cinto para secar. Não torça nem estique ou pendure, se este ainda estiver húmido. O COMFORTEX+ não pode ser engomado.

8.1.4 Indicação para o treino

Antes do início do treino, consulte o seu médico para excluir riscos de saúde. Isto aplica-se especialmente se sofrer de doenças cardiovasculares.

Recomendamos que pessoas com estimuladores cardíacos esclareçam impreterivelmente a compatibilidade com um médico antes de começar a utilizar os nossos sistemas!

8.2 Solução de problemas

Sem indicação da velocidade

- O computador está bem encaixado no suporte?
- Verificou os contactos quanto a oxidação/corrosão?
- Verificou a distância entre o íman e o emissor de velocidade STS (máx. 12 mm)?
- Verificou se o íman está magnetizado?
- Verificou o estado da pilha do emissor de velocidade?

Sem indicação de frequência de pedalada

- Verificou a distância entre o íman e o emissor da frequência de pedalada (máx. 12 mm)?
- Verificou se o íman está magnetizado?
- Verificou o estado da pilha do emissor da frequência de pedalada?

Sem indicação da pulsação

- Os eléctrodos estão suficientemente húmidos?
- O cinto torácico está bem colocado no corpo?
- Verificou o estado da pilha do emissor de frequência cardíaca?

Sem indicação no visor

- Verificou o estado da pilha do ROX 6.0?
- A pilha está colocada correctamente (+ para cima)?
- Os contactos da pilha estão ok (corrigir cuidadosamente)?

Indicação do visor preta/inerte

- A temperatura está demasiado alta (>60°C) ou demasiado baixa (<0°C)?

Indicação de velocidade incorrecta

- Estão montados 2 ímanes?
- O íman está posicionado correctamente (paralela e centralmente em relação ao emissor de velocidade)?
- O perímetro da roda está definido correctamente?

Sem sincronização

- Verificou a distância entre o íman e o(s) sensor(es)?
- A(s) pilha(s) do(s) sensor(es) está/estão vazias?
- Verificou o alcance do sensor correspondente?
- Se utilizar um dínamo de cubo, mude a posição do emissor.

Indicação "TOO MANY SIGNALS"

– Por favor aumente a distância em relação aos outros emissores e prima uma tecla qualquer.

8.3 FAQ (questões frequentes)

Posso proceder eu mesmo à substituição da pilha?

Todas as peças do ROX 6.0 estão equipadas com um compartimento de pilha, daí que seja possível a substituição da pilha pelo utilizador. Certifique-se de que o vedante está colocado correctamente antes de fechar o compartimento da pilha.

É possível que outra pessoa com outro computador de ciclismo/monitor de frequência cardíaca cause interferências?

O sistema de transferência digital está codificado. Por isso, a interferência de um aparelho sobre o outro está praticamente excluída. Na sincronização do receptor com o emissor, certifique-se de que não se encontram outros aparelhos SIGMA ROX nas imediações.

Quanto tempo dura a pilha no emissor, receptor?

A duração da pilha depende da frequência de utilização e da utilização do gestor de luz.

Normalmente, o ROX 6.0 e todos os 3 emissores estão concebidos por forma a que a pilha dure pelo menos 1 ano (cálculo com base numa utilização de 1 hora por dia).

O sistema de transferência STS é compatível com outros sistemas de transferência (por exemplo, Bluetooth, ANT+, DTS, etc.)?

Não, os diversos sistemas de transferência não são compatíveis entre si.

A altitude altera-se apesar de eu permanecer no mesmo sítio. Porquê?

A medição da altitude do ROX 6.0 baseia-se numa medição de altitude barométrica. Uma vez que a pressão do ar barométrica se altera constantemente, pode haver uma alteração da altitude actual apesar de não mudar de sítio.

Contudo, o ROX 6.0 está equipado com um sistema que congela a altitude actual quando o aparelho entra no "modo de repouso". Conseguimos assim garantir uma altitude actual constante, partindo do princípio que o aparelho não é movimentado regularmente.

Por que razão tenho de calibrar sempre a altitude actual?

Uma vez que utilizamos a pressão do ar barométrica para determinar a altitude actual, as alterações constantes da pressão do ar actual levam a alterações na altitude actual. Para compensar estas alterações constantes e alcançar uma precisão de 1 metro na indicação de altitude actual, deve indicar-se uma altitude de referência no ROX 6.0 antes de cada viagem. A introdução da altitude de referência é designada de calibragem.

9 Dados técnicos

9.1 Valores máx., mín. e padrão

	Unidade	Mín.	Máx.
Bicicleta			
Velocidade actual	kmh/mph	0,0	199,8/124,2
ø Velocidade	kmh/mph	0,00	199,8/124,2
Velocidade máx.	kmh/mph	0,00	199,8/124,2
Trajecto percorrido	km/mi	0,00	9999,99
Frequência de pedalada actual	rpm	20	180
ø Frequência de pedalada	rpm	20	180
Frequência cardíaca			
Frequência cardíaca actual	bpm	40	240
ø Frequência cardíaca	bpm	40	240
Frequência cardíaca máx.	bpm	40	240
% da frequência cardíaca máx.	%	0	240
Calorias	kcal	0	99999
Tempo			
Tempo percorrido	hhh:mm:ss	00:00:00	999:59:59
Tempo do percurso pedestre	hhh:mm:ss	00:00:0	999:59:59
Tempo pretendido	hhh:mm:ss	00:00:0	999:59:59
Relógio	hh:mm (24 h)	00:00	23:59
Data	DD.MM.AAAA	01.01.2013	31.12.2099
Cronómetro	h:mm:ss.1/10	0:00:00,0	9:59:59,9
Contagem decrescente	hh:mm:ss. 1/10	00:00:00,0	9:59:59,9
Temperatura			
Temperatura actual	°C / °F	-10,0/14,0	+70/+158
Altitude			
Altitude actual	m/pés	-999/-999	4999/16999
Metros de altitude diários em subidas	m/pés	99999/99999	99999/99999
Metros de altitude diários em descidas	m/pés	99999/99999	99999/99999
Altitude máx.	m/pés	0	4999/16999
Voltas			
Número da volta	NO UNIT	0	99
Tempo da volta	hhh:mm:ss	00:00:00	999:59:59
Tempo desde o início	hhh:mm:ss	00:00:00	999:59:59

	Unidade	Mín.	Máx.
Trajecto da volta	km/mi	0	9999,99
Distância desde o início	km/mi	0	9999,99
ø Velocidade por volta	kmh/mph	0,00	199,8/124,2
Velocidade máx. por volta	kmh/mph	0,00	199,8/124,2
FC máx. por volta	bpm	40	240
Calorias por volta	kcal	0	99999
Valores gerais			
Trajecto completo Bicicleta 1/2 Bicicleta 1+2	km/mi	0	99999
Tempo total Bicicleta 1/2 Bicicleta 1+2	mm:ss,x/ hhh:mm:ss	00:00	999:59
Altitude total Bicicleta 1/2 Bicicleta 1+2	m/pés	0	99999
Calorias totais Bicicleta 1/2 Bicicleta 1+2	m/pés	0	99999

9.2 Substituição da pilha

A substituição da pilha do computador de ciclismo e dos emissores (velocidade, frequência de pedalada e/ou cinto torácico) é indicada no visor. Depois da substituição da pilha, apenas a hora tem de ser programada novamente.

Computador de ciclismo 5.1

- Abrir a tampa com uma ferramenta.
- Tirar a pilha antiga da tampa.
- Colocar a pilha nova na tampa.
- Respeitar a polaridade!
- Se o vedante estiver solto, volte a colocá-lo correctamente.
- Fechar a tampa com ferramenta.

Emissor 5.2 5.3 5.4

- Abrir a tampa com uma ferramenta.
- Tirar a pilha antiga da tampa.
- Colocar a pilha nova na tampa.
- Respeitar a polaridade!
- Se o vedante estiver solto, volte a colocá-lo correctamente.
- Fechar a tampa com ferramenta.

9.3 Temperatura, pilhas

Computador de ciclismo
Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2450 (referência 20316)

Emissor de velocidade
Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2032 (referência 00396)

Emissor da frequência de pedalada
Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2032 (referência 00396)

Emissor da frequência cardíaca
Temperatura ambiente de +60 °C/-10 °C
Tipo de pilha CR 2032 (referência 00396)

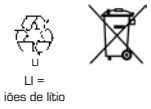
10 Garantia

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por danos, de acordo com as normas legais. As pilhas não estão incluídas na garantia. Em caso de garantia, contacte o distribuidor junto do qual adquiriu o computador de ciclismo. Pode enviar o computador de ciclismo, juntamente com o comprovativo de compra e todos os acessórios, para o seguinte endereço. Certifique-se de que inclui franquia suficiente.

SIGMA-Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. Assistência Técnica: +49-(0)6321-9120-140
E-mail: sigmarox@sigmasport.com

Caso a sua reclamação seja considerada válida, irá receber um aparelho de substituição. O direito de garantia apenas se aplica ao modelo actual nesse momento. O fabricante reserva-se o direito a alterações técnicas.



As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Lei relativa a pilhas)! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.

Os aparelhos electrónicos não devem ser depositados no lixo doméstico. Entregue o aparelho junto de uma empresa de recolha mencionada.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada. Operation is subject to the following two conditions:

1 this device may not cause harmful interference, and

2 this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by SIGMA may void the FCC authorization to operate this equipment.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

Poderá encontrar a declaração CE em: www.sigmasport.com

11 Índice

A

Acessórios opcionais 8

Activar alarme das zonas de treino 25

Ajustar bicicleta 1-2

- Altitude total 23
- Kcal totais 24
- Perímetro da roda 17
- Quilometragem total 22
- Tempo percorrido total 22

Ajustar contagem decrescente 27

Ajustar data 19

Ajustar hora 18

Ajustar unidades de medida 16

Ajustar zona de intensidade 21

Ajustar zona de treino 20

C

Calibrar altitude 32

Conceito de utilização 13, 14

- Estrutura do visor 15
- Função das teclas 13

Configurações base 16

Configurar idioma 16

Cronómetro 27

D

Dados técnicos 36

E

Espectro de funções do Rox 6,0 9

Estanqueidade 33

F

Função de voltas 26

- Abrir vista das voltas 27

Funções de percurso pedestre 30

- Ajustar altitude total do percurso pedestre 24
- Ajustar Kcal totais do percurso pedestre 24
- Ajustar tempo pretendido 30
- Iniciar tempo do percurso pedestre 30
- Tempo total do percurso pedestre 23

I

Iluminação do visor 26

Interface para PC 9, 29

M

Montagem do suporte 10

P

Primeira ligação 11

Q

Questões frequentes 35

S

Sincronização dos sensores 11

Solução de problemas 34

Substituição da pilha 38

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

SIGMA SPORT USA
3487 Swenson Ave.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

SIGMA SPORT ASIA
4F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan